Beignets de poulet
et tartare de roquette

4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : quelques minutes

Ingrédients :

Pour les beignets

- 2 filets de poulet
- Pâte à beignets ou tempura (dans les magasins asiatiques)
- 2 tomates
- 1 échalote
- 2 cs d'huile olive
- 1 cs vinaigre balsamique

Pour la sauce tartare :

- 1 tasse de mayonnaise
- 1 tasse de roquette hachée
- 1 cs jus de citron vert
- Sel et poivre noir du moulin

Préparation

Préparer la pâte à beignets comme indiqué sur le mode d'emploi. (On trouve ce mélange tout prêt dans les magasins asiatiques et il suffit d'ajouter la quantité d'eau nécessaire).
Couper les filets de poulet en lanières, saler et poivrer, puis les rouler dans la pâte à beignets.
Peler les tomates après les avoir trempées 30 secondes dans de l'eau bouillante, les épépiner et les couper en petits cubes, les assaisonner de poivre et de sel, les mélanger avec l'échalote hachée, l'huile et le vinaigre.
Mélanger la mayonnaise avec la roquette hachée et le jus de citron, saler et poivrer.

Dressage

Disposer la salade au centre de l'assiette, mettre trois cuillerées de préparation de tomates.
Passer les beignets à la friture, les laisser égoutter sur du papier ménage et les dresser sur la salade.
Servir la sauce séparément dans une petite saucière.

Recette de saison de juin à octobre



Retrouvez toutes les recettes sur notre site internet : www.gardencentredelavaux.ch